

Prof. Mag. Dr. Klaus Greier/A-6165 Telfes im Stubaital

Das Präventionsprojekt „*Bewegte Schule – Gesunde Schüler*“ am Beispiel der Volksschule Telfes i. Stubai

Bewegungsmangel führt zu einer vielschichtigen Beeinträchtigung biologischer Funktionen und beeinflusst negativ, besonders im Zusammenhang mit langen Sitzzeiten in der Schule und Freizeit, die Muskulatur sowie die passiven Strukturen der Wirbelsäule. Es kommt dadurch unweigerlich zur Ausbildung von Haltungsschwächen bzw. Haltungsfehlern. Am Beispiel der Volksschule Telfes i. Stubai wird ein Gesundheitsprojekt vorgestellt welches versucht die Prävention im Schulalltag zu verankern.

Präventionsprojekt „*Bewegte Schule – Gesunde Schüler*“

Bei unserem Projekt „*Bewegte Schule – Gesunde Schüler*“, welches im Herbst 2002 an der Volksschule in Telfes im Stubaital gestartet und bis 2006 veranschlagt wurde, steht die *Prävention* im Mittelpunkt. Das Projekt ist auf vier Säulen aufgebaut:

- I. Tägliche Turnstunde bzw. Bewegungseinheit; tägliches Kurzprogramm (Dehnen und Kräftigen)
- II. Physiotherapeutische Kontrolle und sportmotorische Tests
- III. **Bewegtes Sitzen (ergonomische Sitzmöbel)**
- IV. Bewegte Pause

III. *Bewegtes Sitzen (ergonomische Sitzmöbel)*

Um den starren Sitzwängen entgegenzuwirken wurden „Wipp-Hocker“ der Firma „LEITNER ERGOMÖBEL“ (Oberösterreich) angeschafft. Durch das „Bewegte Sitzen“ auf diesen ergonomischen Wipp-Sitzen werden Haltungsschwächen korrigiert und die Rückenmuskulatur wird gestärkt.



Ergonomische Schulmöbel von Leitner Ergomöbel im Einsatz

Vergleicht man die Daten des „Haltungstests für Kinder“ (HAKI 6 – 10) so zeigen sich in den Testaufgaben „Matthiaßtest“ und „Sit-up“ *stark signifikante* Unterschiede zur Kontrollschule. Dies ist mit großer Wahrscheinlichkeit auf das konsequente tägliche „Training“ der Bauchmuskulatur (wurde aufgrund der schlechten Vortestleistungen während des gesamten Schuljahres verstärkt durchgeführt) und auf den kräftigenden Einfluss der ergonomischen Sitzmöbel zurückzuführen. Die Wipp-Sitze mit konvexer Bodenplatte und ohne Rückenlehne verbessern die Statik des Rückens, weil die kurzen Rückenmuskeln durch die Konfrontation mit instabilen Situationen ständig reagieren müssen.

VERÖFFENTLICHUNG DER GESAMTERGEBNISSE DES WISSENSCHAFTLICH GEFÜHRTEN PROJEKTES:

Klaus Greier **Bewegte Schule** Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Volksschule

ISBN: 978-3-85119-310-7

Buch von Prof. MMag. Dr. Klaus Greier, Verlag Hollinek (online Bestellmöglichkeit www.hollinek.at)